

令和6年度

2 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名	
3 月	ごはん 味付けのり ジョア 呉汁 いわしの梅煮	味付けのり(無) ジョア(乳) 呉汁(豚 豆腐(大豆) 大豆 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)) いわしの梅煮(小麦 大豆)
4 火	揚げパン 牛乳 ポークシチュー こんにゃくと海藻のサラダ	揚げパン(小麦) ポークシチュー(豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) こんにゃくと海藻のサラダ(調味料(小麦 大豆))
5 水	ごはん 牛乳 厚揚げとわかめのみそ汁 ハンバーグ(シャリアピンソース)	厚揚げとわかめのみそ汁(厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)) ハンバーグ(シャリアピンソース)(ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(大豆 小麦))
6 木	わかめごはん ジョア かやくうどん はんぺんフライ	わかめごはん(無) ジョア(乳) かやくうどん(うどん(小麦) 鶏 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 小麦 さば)) はんぺんフライ(卵 小麦)
7 金	パン ミルメークココア 牛乳 白菜のポトフ チキンのオープン焼き(チーズ)	パン(小麦) ミルメークココア(大豆) 白菜のポトフ(鶏 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)) チキンのオープン焼き(鶏 小麦 乳 大豆)
10 月	ごはん 牛乳 豚汁 白身魚の和風あんかけ	豚汁(豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)) 白身魚の和風あんかけ(調味料(大豆 小麦))
12 水	ごはん ジョア(いちご) タイピーエン ヤンニョムチキン(2個)	ジョア(乳) タイピーエン(豚 うずら卵(卵) いか 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)) ヤンニョムチキン(鶏 調味料(大豆 小麦))
13 木	ごはん ジョア キムチ煮 ぎょうざ(2個)	ジョア(乳) キムチ煮(豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 ごま 小麦 鶏)) ぎょうざ(豚 鶏 小麦 大豆)
14 金	パン ジョア 豆乳コーンポタージュ ラノサラダ	パン(小麦) ジョア(乳) 豆乳コーンポタージュ(ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 鶏 大豆 豚)) ラノサラダ(調味料(小麦 大豆))
17 月	ひじき入りそぼろ丼 ジョア なばなのごまじょこ和え	ひじき入りそぼろ丼(鶏 卵(卵) 小麦 大豆) 高野豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)) ジョア(乳) なばなのごまじょこ和え(ごま 調味料(大豆 小麦))
18 火	パン 牛乳 ABCマカロニスープ メンチカツ	パン(小麦) ABCマカロニスープ(鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) メンチカツ(小麦 乳 牛 大豆 鶏 豚)
19 水	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	カレーライス(鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)) フルーツポンチ(もも)
20 木	ごはん ジョア ちく前煮 さばのみそだれかけ	ジョア(乳) ちく前煮(鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)) さばのみそだれかけ(さば 調味料(大豆))
21 金	パン 牛乳 チキンビーンズ ツナサラダ	パン(小麦) チキンビーンズ(鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) ツナサラダ(ごま 調味料(ごま 大豆 小麦))
25 火	パン ジョア ペンのポロネーゼ ごまマヨネーズサラダ	パン(小麦) ジョア(乳) ペンのポロネーゼ(ペンネ(小麦) 鶏 粉チーズ(乳) 調味料(大豆 小麦 鶏 豚 牛)) ごまマヨネーズサラダ(ごま 調味料(大豆 小麦))
26 水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ煮 おかか和え	豚肉と厚揚げのみそ煮(豚 厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 小麦)) おかか和え(調味料(小麦 大豆))
27 木	ごはん ジョア 大根と油揚げのみそ汁 鯨の竜田揚げ(4個)	ジョア(乳) 大根と油揚げのみそ汁(油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)) 鯨の竜田揚げ(調味料(小麦 大豆))
28 金	パン ジョア 白いんげん豆のシチュー 大根ツナサラダ	パン(小麦) ジョア(乳) 白いんげん豆のシチュー(鶏 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 乳 鶏 豚)) 大根ツナサラダ(調味料(小麦 大豆))

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いも いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏 豚 肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

*牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

*(無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

*一部 商品名を載せています。

2月給食だより

令和6年度 2月
岩出市学校給食共同調理場

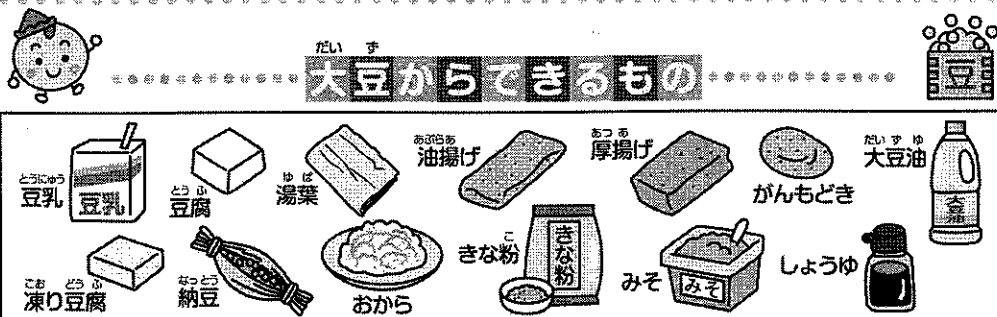
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う「節分」の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として、現代に伝わっています。



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）の仕業」と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

給食の節分献立

節分にちなんで「いわしのかば焼き」「呉汁」「恵方絵柄の味付けのり」を提供します。呉汁とは、宮城県、埼玉県、鹿児島県など、日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に浸し、すりつぶしたペーストを「呉」といい、この呉をみそ汁に入れたものが呉汁です。昔は、肉や魚が毎日食べられるわけではなかったため、大豆は貴重なたんぱく源でした。豆腐は家で作っていたので、今のように毎日食べられるものではありませんでした。そのような中で、呉汁はたんぱく源が手軽にとれる大豆料理として、寒い冬にはよく作られたそうです。

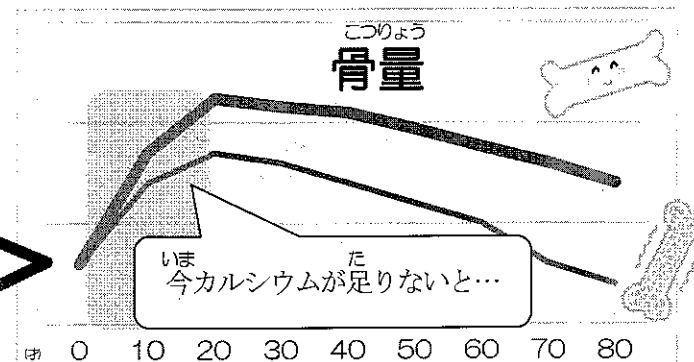


日本の伝統料理に
欠かせない食品
ばかりです！

こつりよう ふ げん き ほね 骨量を増やして元気な骨をつくらう！

人の骨が最も成長するのは、女性では11～15歳、男性では13～17歳といわれています。その後もゆるやかに成長し、20歳前後に骨量が最も多くなります。それ以降、骨量は年齢とともに減っていくため、子どものうちから十分に骨量を増やせるかどうか、将来の骨の健康を大きく左右します。

小中学生のみなさんは
今がんばって
骨量をしっかり
増やしていく時期です！



ぎゅうにゅう 牛乳 パワーで元気な骨づくり

給食に毎日登場する牛乳には、骨のもととなるカルシウム、たんぱく質が豊富に含まれています。小学生に必要なカルシウムの量は、給食の牛乳の

3本分、中学生では4本分にあたります。現状、牛乳を残す人が多いので栄養不足が心配です。ほかの食べ物もバランスよくとりながら、給食の牛乳をしっかりと飲んで、元気な骨を作って欲しいと思います。

※アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、小魚や野菜などでカルシウムをとりましょう。



冬の牛乳は味が濃い！

牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味